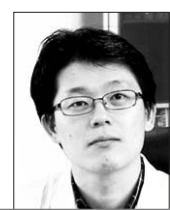


건강 칼럼

방광염의 한의 치료원

일 상에서 가장 흔히 볼 수 있는 질환이 감기 이듯이 방광염은 하부 배뇨기에 흔히 볼 수 있는 질환이다. 방광염은 몸이 피로하거나 체력이 떨어지면 잘 발생해 일명 '방광에 생기는 감기'라고 표현하기도 한다. 방광염은 감기와 마찬가지로 요즘처럼 면역력이 떨어지는 환경기에 특히 조심해야 한다. 방광염은 몸이 약해지면서 세균에 감염돼 방광에 염증이 생기는 질환이다. 대표적인 증상으로 소변을 볼 때 통증과 악취 등이 나타나며 하루 8회 이상 소변을 보는 빈뇨 증상, 소변을 다 보고 나서도 뭔가 남아 있는 느낌의 잔변감이 특징적인 증상이다.



김이곤
구암한의원장

방광염은 남성보다 여성에게 흔히 발생하는데 2018년 방광염으로 치료 받은 여성은 남성의 약 15.3배에 이른다. 방광염은 면역력 저하와 피로가 주원인으로 한번 앓았던 여성은 재발률이 20~30% 정도로 높다. 일반적으로 방광염은 자연치유 되

기도 하지만 자칫하면 1년에 3회 이상 발생하는 만성 방광염으로 발전할 수 있어 조기 치료가 중요하다. 재발이 잦은 방광염에는 항생제 치료를 자주하다 보면 내성 발생의 우려가 높다. 따라서 내성 발생을 막고자 한다면 항생제 치료보다 한

의약 치료가 효과적이다. 지속적인 침과 뜸, 좌훈, 한약 치료는 불편한 증상을 줄이고 근본적인 치료에 도움이 된다. 특히 침과 뜸 치료는 부작용이 적을 뿐만 아니라 건강보험 적용으로 비용을 적게 들이면서 비용대비 큰 효과를 볼 수 있다. 일상생활에서 방광염을 예방하기 위한 수칙으로는 ▲적절한 수면과 영양 공급 ▲충분한 수분 섭취 ▲규칙적인 배뇨 습관 형성을 위한 노력 ▲일상에서 적절한 운동 등이 있으며 방광염을 예방하는데 큰 도움이 된다. 찜찜함 방광염으로 고생했다면 한의약 치료를 통해 활기차고 건강한 일상을 되찾을 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

코로나19로 텅 빈 이탈리아 명품 쇼핑 거리



지난 12일(현지시간) 이탈리아 로마의 대표적 명품 쇼핑 거리인 콘도티 거리에서 마스크를 쓴 한 여성이 걸어 나오고 있다. 이탈리아 시민보호청은 이날 기준 자국 내 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 사망자가 1016명으로 하루 만에 189명 늘었으며 누적 확진자는 1만5113명으로 전날보다 2651명 증가했다.

독자제언

교통사고를 유발하는 무선 이어폰

최근에는 유선 이어폰 사용보다는 블루투스 사용이 편리성을 중요시한 무선이어폰의 사용이 날로 증가하고 있으며, 무선 이어폰을 착용하며 보행하는 모습을 어디서나 쉽게 찾아볼 수 있다. 이에 걸맞게 여러 회사마다 무선 이어폰의 가격·기능·디자인 등을 고려한 다양한 제품을 출시하였는데, 이는 소비자들의 선택의 폭을 넓히고 접근성·편리성을 높여 점차 소비자들 사이에서 무선 이어폰을 선호하도록 하는 배경으로 자리잡았다. 한편, 현재 무선 이어폰은 콧바퀴 주변을 둘러싸는 모양으로 초소형과 더불어 노이즈 캔슬링이라는 기능을 추가 장착하며 꾸준히 개발단계에 있다. 여기서 노이즈 캔슬링(Noise Canceling)이라는 기능은 버스나 지하철에서 등 외부에서 발생하는 소음을 상쇄하거나 감소시켜 좀 더 이어폰에서 흘러나오는 소리에 집중하게 할 수 있는 기술로서, 전자기 조종사들이 제트엔진, 로켓엔진 소음 속에서도 원활한 의사소통을 할 수 있도록

소음을 상쇄시키면서 대화는 가능하도록 군사용 목적에서 사용하던 기술을 이어폰에 접목시킨 것이다. 무선이어폰을 착용하는 보행자는 주변소음에 둔감하기에 교통사고 위험에 노출되기 쉽다. 전화통화 및 음악의 볼륨을 크게 듣거나 흘러나오는 소리에 집중하게 되면서 차량이 접근하는 소리·경적 소리를 구분하지 못하며 육안으로 무선 이어폰 착용을 하였는지 구분이 어려운 보행자가 갑자기 방향전환을 하면서 예기치 못하게 교통사고를 유발하기도 한다. 보행 중 전자기기사용 관련 법안을 만들어 제재를 가함으로써 위험행동을 예방하자는 목소리가 나오고는 있지만, 무엇보다 개인의 노력이 최선의 예방책이라고 생각한다. 이에 따라 보행 중에는 무선 이어폰을 사용하는 것을 되도록 지양하고 부득이하게 긴급한 통화 시에는 한쪽 이어폰만을 착용하기, 보행 중 노이즈 캔슬링 기능 사용하지 않기 등을 통하여 주변 환경에 더욱 주의를 기울여야한다.

김진실 익산경찰서 중앙지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서농동 568-80 승주빌딩 4층

사설

코로나19 침투 계속 경계해야

코로나 19와 관련해 전북 지역이 평온하다. 그래도 안심해서는 안 된다. 방역에 구멍이 뚫리면 대구 경북처럼 걸잡을 수 없는 사태가 벌어질 지도 모른다. 지난달 말도 내 7번 째 확진자 발생후 지금까지 별다른 소식이 없는 것은 당국 관계자들이 보통 이상의 경계심으로 일하고 있기 때문일 터이다. 하지만 서울 경기와 인천 쪽에서 보고되는 코로나 확산 뉴스를 보면 두려운 생각을 떨칠 수가 없다. 특히 서울 구로구 콜센터 집단 감염에 이어 대구 콜센터까지 집단 감염이 발생했는데 앞으로가 걱정이다. 전북도는 청정 환경 지키기를 계속 강고히 해야겠다. 전국적으로 확진 환자가 8천 명에 육박하고 사망자도 67명이나 된 것은 보통 사태가 아니다. 실시간대로 보도되는 뉴스를 보면 두려울 뿐이다. 신규 확진 환자가 감소세라지만 그래도 하룻밤 사이 백여 명 단위로 불어나는 것은 지금이 안심해서는 안될 때임을 말하고 있다. 며칠전 만해도 사망자가 2,3십명대였는데 금새 67명이나 되어버렸다.

지금 전북도와 보건 당국은 잘하고 있다. 그것도 아주 잘하고 있다. 전북도가 도내 대형교회들에게 일요일예배와 다른 종교 집회도 자제해 줄 것을 호소하고 있는데 그것은 당연한 요구가 아닐 수 없다. 소규모 교회들도 그에 따라 집회를 자제하고 있는 까닭이다. 전북도의 그러한 요구와 교회들의 순종적인 협조 때문에 우리 전북 지역이 다른 광역시도와 달리 안전한 지역이 되고 있다. 그래서 전북도와 당국관계자들에게 계속해서 칭찬과 격려의 말을 주고 싶다. 그러나 코로나 19에 대한 방역은 계속 철저해야 한다. 코로나 19는 거리와 상관없이 범상하는 지역에 퍼지기 마련이다. 중국의 우한으로부터 멀리 떨어져 있는 중동의 이란과 유럽의 이탈리아가 그 본보기이다. 두 나라의 경우는 한국보다 훨씬 더 심각하고 위중한 상태이다. 이럴 때 도내 숨어 있는 연락두절 신천지 신도들이 협조해 준다면 얼마나 좋을 것인가. 그러면 우리 전북 지역은 코로나가 완전히 퇴치될 때까지 청정 지역으로 남아 있을 것이다.

청년 일자리 창출에도 마음을 써야

청년 일자리 창출에도 마음을 써야겠다. 때가 때이지라 코로나 19의 확산 예방에 몰입하고 있는 모습이다. 그게 당연한 것이긴해도 일자리 창출 역시나 중요한 문제이다. 언젠고 하는 말이지만 도내 젊은이들은 일자리를 못 구해 고민이 많다. 일자리는 게 비정규나 시간제 같은 것 이어서는 안 된다. 전북도는 취업률이 올랐다고 보도했지만 그것은 실상을 보고한 것이 아니다. 전국 17개 광역 지자체 중 16위로 최하위 수준이었으니 말이다. 전북도가 때때마다 내놓는 일자리와 관련한 보고가 마뜩치 않다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니다. 전북도는 청년 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 그래서 다시 또 전북도에게 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼가는 것인지 궁금하다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규 취업자들도 바라는 바는 괜찮은 일자리이다.

전북도는 고용안정에도 마음을 써야겠다. 노력을 안 한 것은 아닐 테지만 젊은이들은 피부에 와 닿는 실감을 말하지 않고 있다. 지난해 도내 근로자의 40%가 비정규직이라고 지적했는데 지금은 그 수준을 훌쩍 넘어섰으리라는 짐작이 든다. 고용 구조의 현실이 이런데도 고민하지 않는 것은 말이 안 된다. 일자리와 관련해선 전북도는 우리 지역의 현황을 솔직하게 평가해야겠다. 전북도는 도내 젊은이들의 눈높이를 낮추지 말아야 한다. 그들은 눈이 너무 높은 게 아니다. 괜찮은 일자리를 어떻게 하면 더 많이 늘릴 수 있을까 전북도는 생각해 생각을 더해야겠다. 한때 생겨났다가 꺼지는 생생 수준의 일자리는 평가의 대상이 될 수가 없다. 청년 실업자가 늘어나고 있는데 미봉책은 안된다는 이야기다. 좋은 일자리가 아니라도 괜찮은 수준의 일자리 창출을 위해 전북도는 더욱 분발해야겠다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**